

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Minuman isotonik dapat meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan pada pria dewasa.

5.2. Saran

Minum minuman isotonik dapat meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan yang dapat mempengaruhi kinerja maupun bidang akademik. Sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efek minuman isotonik dengan jumlah yang meningkat, berdasarkan gender, tingkat intelektual, dan dengan usia yang baik lebih muda maupun dengan yang lebih tua.

Untuk jenis pekerjaan yang membutuhkan ketelitian dan kewaspadaan seperti supir dan pengendara sarana transportasi lainnya disarankan untuk meminum minuman isotonik sebelum bekerja.